希望你更开心

致天使,

我知道你喜欢开心所以我去看了专业积极心理学书，然后给你写了篇能让你更开心的文章。 这文章结合了 《幸福的方法》（"哈佛大学开放课：幸福课"的书版本）和《积极情绪的力量》（作者是积极心理学教授）的概念。（阅读不到十分钟）

我们都知道价值观没有对错，但是先来跟我一起思考思考，如果把开心当成核心价值观得到的好处会比其他价值观多吗？

幸福的方法里面写到 ：**"幸福在所有目标中是至高无上的，其他所有目标的终点都是通往幸福的起点"。**

按我的理解就是你做的所有东西跟事情都是得到快乐的工具，像金钱（让你买可以让你开心的东西）,意义（帮你抵御痛苦和更开心的想法）。

你要不信就按这个方法来观察

1 先提问： 你为什么做这件事/要得到这个东西/喜欢它
2 继续问 1 的答案 你为什么做这件事/要得到这个东西/喜欢它
3 继续问 2 的答案 你为什么做这件事/要得到这个东西/喜欢它

重复问到最本质 你就会得到 快乐/幸福 参考生物学 （动物是趋利避害的）

给个例子 1 为什么学习？ 因为我喜欢学习 2 为什么喜欢学习呢 因为能得到知识 3 为什么要得到知识呢？ 因为能得到更好的工作呀 4 为什么要更好的工作呀？ 因为能得到更多钱呀 5 为什么要得到更多钱呀？ 因为就能买到我喜欢的东西了 6 为什么要买到你喜欢的东西呢？ 因为能让我开心呀 哦! 对耶 俺赞同 👍

之所以这么说是因为除了直接幸福，所有工具都是要变现后才能得到幸福。

为什么很多人被说成是金钱的奴隶呢？

我猜是因为他们以为只有达到目标像1个亿才会开心。

而幸福的方法里面说："一个人在实现目标之后会感到满足，无法实现是则容易失望，而这些感觉其实都很短暂"。

这个是幸福的公式 幸福= 现实-期望

虽然无法实现造成的失望会很短暂，但是每次想起达不到都会痛苦吧。

大概是像这图



随便算一算都知道下面的比上面的好 但是要怎么做到呢 ？

1 老子说过"为道日损" 你要不**试试降低你的期望**， 先从不把成功（达到目标）看的太重要而且变成纪念意义就行，因为我从幸福的方法里理解的就是单一的因素像（加薪）只能短暂地影响我们的整体幸福感。降低期望对你很好的呢！ 还记得你小时候因为一颗糖都能开心，看到红绿灯都很觉得很神奇很好玩吗？ 就像如果让你开心的点是100，而奶茶是80，你喝了奶茶不会开心可能还会不开心 20， 但是如果你的开心点是0，那世界万物都能让你开心了 奶茶就是 80 （100%） 了。

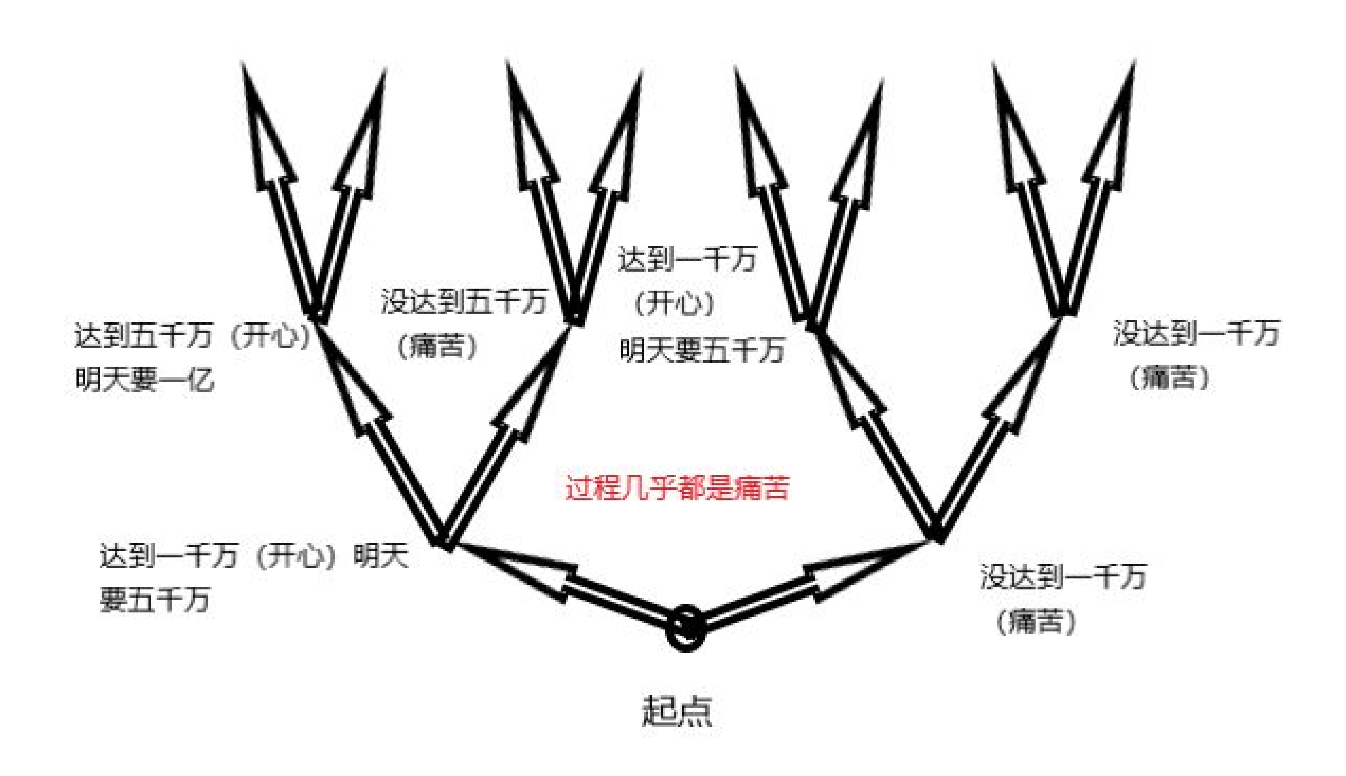
2 还有要**关注幸福**因为幸福的方法里面说过：“当我们关注幸福的时候就更容易发现幸福”， 也不要过度的分析幸福而要感性的观察它（所以我想每天都给你分享一些能让你开心的事😳)。

对了！ 幸福的方法里面说过“不为自己设定明确的目标，我们就会很容易被外界所影响” 。

所以回到金钱的奴隶哪里下

当你的核心价值观是金钱（或其他东西）的时候， 你就会一直要金钱而不想大量变现成快乐（因为人们不喜欢失去）， 而且达到了目的还想要更多的金钱。

大概就是这样的图



所以解决办法是把**人生（长期）目标设定为最大化的幸福到死 。**

短期计划就是，今天开心，当下开心。

所以我们来看看具体的方法吧。

首先要**相信自己会开心**， 这样就能避免“习得性无助”=（你觉得没有摆脱痛苦的解决办法）。

幸福的方法里说到：”心理学家告诉我们，信念是一种会自动实现的语言“。

但是你要是有时候觉得连相信都做不到的话，我真希望能时刻陪在你身边让你好起来呀 ❤。

我会让你更爱自己而且是**无条件的爱自己**，幸福的方法里写道：“无条件的爱才是幸福的源泉”。

你要慢慢的全然地接纳自己 （对我来说你怎么样都很可爱，我的魂跟心都在你那里，所以我有多可爱你就有多可爱，但我永远可爱，嘻嘻嘻😄） 。

我觉得先爱自己对你和你关心的人都有好处，做善事能获得幸福感，爱自己何尝不是做善事，它让关心你的人像爸爸和妈妈都感到开心， 而且除了爱自己就没有时时刻刻都能做的善事了，所以可以时不时给自己一个微笑自拍呀（对滴 你最美了除了俺妈）还有我每时每刻都在拥抱你呀，我长得还好啦。

幸福的方法里说到：“当你谈论别人的时候，强调他们的积极品质和好运，而不是他们的缺点和错误” 那你也不要双标啊， 你也要强调自己的积极品质和好运，而不是自己的缺点和错误，在中国只有党和人民才可以考验你。

我希望可以陪伴你成长一直到让你找到比我更好的男朋友。

你可能会问什么 （小猫咪～ 上瘾后要是失去了会很痛苦的😉），不过好奇心也会让你开心的，但别太过呀，好奇害死猫。

在这段时间里 我希望你能让一些你相信的人加入你的幸福董事会 （快拉我 快拉我呀～），我会给你做出适合你个人的幸福计划和给与及时建议和改进。

以下是我希望你养成的习惯。

1 健康

多睡觉。我好想每天晚上讲故事哄你睡觉，也好想等你自然醒后给你做早餐呀。

多运动。 我好想跟你在花园里骑单车，每天夕阳时候散步　哎呀！ 暖男会的俺都会 先不透露了。

对了！ 还有很重要的一点 冥想 （就是什么都不要想，脑袋空空， 像电脑清理后台那样，要是想来想去那叫做白日梦），找个安静的地方会更好。

2 简化

幸福的方法里面写道："而好消息是，简化和减速这样的举动并不会影响我们取得成功"，"一个增强幸福感的方法，就是增加想要做的事并减少不得不做的事"，"人类喜欢休闲多余工作"。

所以你要是哪天不想努力了，跟我打个招呼就行了，你的新工作就是代替我收租。

观察观察让你有消极情绪的干扰和事情。

先问问自己在那些事需要用到很多的消极情绪，有没有必要？ 减不减就看你的决定了哈。

积极情绪的力量里写道："市场营销人员早就发现了科学家发现的东西：消极情绪抓取你的注意力，把你吸引过来，并让你一直关注着"。

所以书里给的方法是，从网上自己阅览标题，但你要闷得慌就找找传播正能量的软件吧。

3 感恩

每天感恩五件事就能让你更幸福，所以想想现在有什么是顺利的吗？

要是哪天真的想不出就感恩这些吧。

还活着 能看 能闻 能听 能尝 能触摸 能想 朋友 家人 善意 没痛苦

当你把活着当成成功的时候，那你每秒都是开心的因为每秒都在实现目标。

别忘了积累你的感恩档案呀，会有大的积极影响的。

有空没空写写感恩信给其他人，人都是有互惠心理的。

4 记录

当你记录你现在所做的事和情绪，你就可以有意识的改进它了。

你可以先反驳里面的消极东西。

然后跟别人交流因为可以有更多视角，更多类别和信息 （我我我 这些我都可以做到，我想跟你一起环游世界，尝遍天下的美好，拍下各类人的微笑) 还有要是在一起了，请尝试着向我打开你的心灵 我会让你更开心的 这是命运让我做的事 所以你才这么特殊。

你也要记录每天的情绪 就像 特别开心，开心，还好，不开心，抑郁。

要是抑郁持续7天，我们就去看专业心理医生。

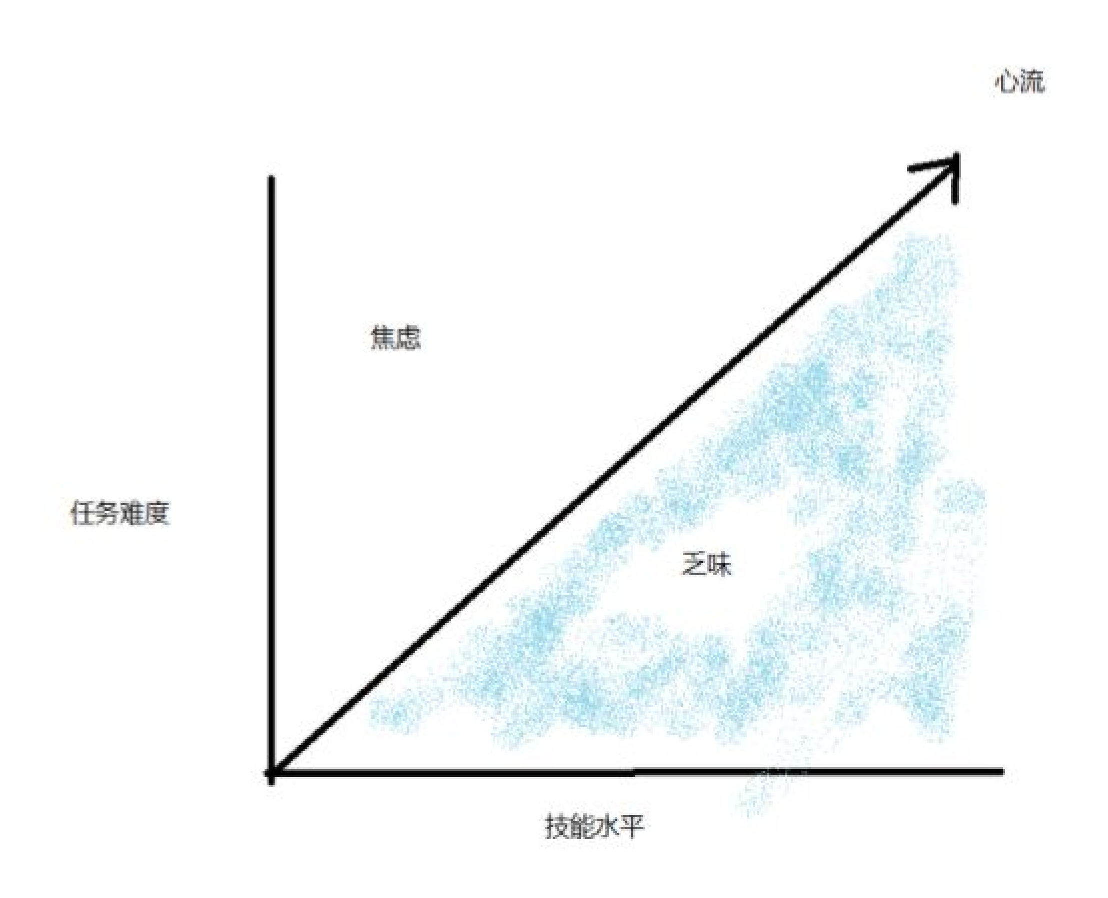
5 找到并待在让你开心的事和环境里面

一个让你完全投入的活动可以让你从麻烦中转开，要是刚好是在你的优势范围就更爽了，慢慢找吧。

活动	快乐	意义	时间 （自己找平衡点）
玩手机	5	2	2 就减少呀
和喜欢的人相处	8	10	2 就加呀
工作	3	1	8 就减少呀

心流是最快乐的，但是也很难，因为要技能水平跟任务难度相合的时候才能达到。

别太执着于心流因为快乐才应该是你的核心价值观而不是心流，执着心流的时候的快乐总和可能比顺其自然的快乐总和还要少。



如果真的很想的话，就把自己处于蓝色位置然后想象任务很难也许行。

跟让你开心的人在一起呀 ！（暗示1 暗示2 暗示3）

5.1 进入一些正能量的群或贴吧像百度有个鼓励吧，在QQ应该也有。

5.2 要么跟朋友参加志愿活动，里面的人很好的。

5.3 寻找你偶像闪光的地方，然后努力变成他。

5.4 找正能量的朋友鼓励你，也可以监督观察你的情绪，像我呀！

6 意义

给与自己使命感总比任务感跟职业感更有意义吧，幻想你做的事会对社会有大贡献，想想就好，不要执着。

想象人生就是一场未来人的一场虚拟游戏，快乐才是分数。

所有的挫折都是游戏的关卡。

这样想有好处的，因为你就会拼命的天天开心。

如果我说的是真的话，你就是游戏的宠儿，开挂啦。

假的话，你就是真实的人生赢家。

参考

1 幸福的方法 作者:（以）泰勒•本-沙哈尔

2 积极情绪的力量 **作 者:** 芭芭拉·弗雷德里克森(BarbaraFredrickson)

3 Pixabay 免费无版权图片网站

https://pixabay.com/vectors/animal-blue-cartoon-cat-feline-1297724/

https://pixabay.com/vectors/checkered-flag-finish-line-309862/

https://pixabay.com/vectors/bar-chocolate-food-snack-1299829/

https://pixabay.com/vectors/boy-child-comic-characters-dad-1300136/

https://pixabay.com/vectors/cartoon-comic-characters-kid-sad-1300595/

作者：子子 （Natthaphon Loelaksathaphorn）